

# کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنجشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۱ - ۲ شعبان ۱۴۴۴

## میراث جهانی ایران آینه صیانت از حقوق بشر

آیامی دانستید سرزمین تاریخی و فرهنگی ایران علاوه بر ۲۶ اثر فیزیکی و کالبدی که در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت کرده است، ۲۱ اثر جهانی هم در حوزه میراث معنوی یا ناملموس دارد. جالب است بدانید شمار میراث معنوی هر کشوری ارتباطی عمیق با صیانت از حقوق بشری و شهرت آن کشور دارد. در واقع صیانت از میراث تاریخی مادی و معنوی که تعلق بشری دارند، شاخصی در حوزه حفظ حقوق فرهنگی و هویتی شهروندان در عرصه ملی و جهانی محسوب می‌شود. این شاخص به ویژه در زمینه ثبت‌های جهانی در حوزه میراث ناملموس و پرونده‌های چندملیتی که پیوندهنده تلاش، هویت و پیشینه مشترک ملت‌هاست، مصداق دارد. موازین و قوانین حقوق بشر در باره میراث فرهنگی، میبختی جدید اما بسیار مهم در مسائل حقوق بین‌الملل است که در سال‌های اخیر توجه خاصی از سوی دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی به آن شده است.

خرید شب عبید و خانه تکانی‌های امروزی هیچ نسبتی با سنت‌های اصیل مان ندارد

# نور ادور می‌ریزیم که نوتر را جایگزین کنیم!



سید حمیدرضا محتشمی  
مشاور و مدرس رشد و توسعه فردی:

خانه تکانی باید مبتنی  
بر رعایت الگوی پالایش  
و حذف موارد غیر کاربردی باشد

قبل از خرید  
سری هم به گمد  
لباس‌ها بزنید



عروش برای کاهش احساس خودخواهی

## لطفاً از دماغ فیل نیفتید

روشن‌ها و راهبردهای تربیت جنسی کودکان  
از طریق کنترل‌گری

## حیا داشته باشیم تا فرزندان باحیا تربیت شود

از اثرات شگفت‌انگیز دعا و نیایش  
در زندگی غافل نشویم

## دعاکن حتی اگر مستجاب نشود

### نیم قرن تعلیم اخلاق و فضیلت

## آقای مجتهدی خودش را در این راه کشته است!



حتی پایین تر باشد تا آنها بتوانند به روحانی اعتماد کنند. کتاب «حاج آقا مجتهدی» به قلم حمید سبحانی صدر است. مؤلفان کتاب، کار خود را از همان مسجدی آغاز کردند که اکنون به مسجد و مدرسه علمیه آیت‌الله مجتهدی مشهور است و آن مرحوم سال‌ها در آن اقامه جماعت نمود و ضمن پرورش طلاب، سایر اقشار مردم را از بیانات خود محظوظ کردند.

## طمع داشته باشیم اما فقط به خدا

امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: نتیجه طمع، ذلت دنیا و بدبختی آخرت است. در تعریف لغوی طمع گفته‌اند حرص، خست، زیاده‌جویی و شاید در تعریف سساده‌ای از آن بتوان گفت «میل و تمنا بیش از حد نسبت به لذات یا مال دنیا» را گویند. گاهی چشم ما دنبال داشته‌های خود قانع نیستیم و در صد داشته‌های مضاعف‌تری هستیم. طمعی که باعث می‌شود چه به خاطر مال و چه به خاطر جایگاه دلیل شویم. متأسفانه دایره طمع صرف موضوعات مادی نیست، بلکه گاهی مبنای روابط ما هم بر اساس طمع است. در کنار آدم‌ها به طمع می‌مانیم که ثروت و پول تنها یکی از آنهاست. طمع دریافت محبت و عشق، طمع عشق‌ورزی، طمع جایگاه اجتماعی، طمع رتبه و درجه بالاتر و ... در هر حالتی طمع سیاه‌چاله‌ای است که هرگز پر نخواهد شد. دامنه خسارت‌زایل حیوانی به قلمروی طبیعی آنها محدود نمی‌شود، بلکه بسیاری از آنها دارای دنباله‌ها و لوازمی هستند که در زمره صفات ناپسند نفسانی، خود به‌عنوان رذایل مستقل به حساب می‌آیند.

استاد اخلاق بود و به آنچه می‌گفت، قبل از هر کسی خودش عمل می‌کرد. خداترسی، ادب و تدین در تمام گفتار و رفتارش مشهود بود. لمعه را نزد آیت‌الله شهید صدوقی و رسائل، مکاسب و کفایه را نزد آیت‌الله نجفی مرعشی خواند. مدتی هم از محضر آیت‌الله بروجردی کسب فیض کرد، اما به دلیل مشکلات و فشار زندگی، ناچار شد به تهران برگردد. در تهران در محضر آیت‌الله خوانساری به مدت ۱۱ سال در کلاس درس فقه ادامه داد. وقتی به تهران آمد، سخت در مضیقه مالی قرار گرفت، به طوری که حتی مدتی می‌خواست تغییر لباس بدهد و به کار در بازار بپردازد.

لباسش تا آخر عمر ارزان‌ترین عبا موجود در بازار بود و طبق گفته شاگردانش، لباس آنها بسیار گران‌تر بود! عبا ایشان قیمتی نبود و همان را هم ۱۰ سال استفاده می‌کرد و تا پاره نمی‌شد، عبا جدید نمی‌خرید. در زندگی طلبگی، ساده‌زیستی اصل بسیار مهمی است و ایشان در این زمینه از همه طلاب جلوتر بود. می‌گفت اگر کسی نمی‌تواند ساده زندگی کند، بهتر است طلبگی را رها کند و به دنبال کسب و کار و تجارت برود، و گرنه از زندگی سالم طلبگی نمی‌شود به پول رسید. می‌گفت زندگی یک روحانی باید در حد مردم عادی و

«شلی» به مسجدی رفت تا دور کعبت نماز گزارد و قدری استراحت کند. کودک کانی در مسجد مشغول تحصیل بودند و اتفاقاً وقت غذا خوردن آنها فرار سیده بود. دو کودک نزدیک شلی نشسته بودند، یکی از آنها ثروتمندزاده و دیگری فرزند مرد فقیری بود. دو زنمیل گذارده بودند و از آن غذا می‌خوردند. در زنمیل ثروتمندزاده نان و حلوا بود و در زنمیل فرزند فقیر تنها نان وجود داشت. وقتی فرزند مرد ثروتمند شروع به خوردن نان و حلوا کرد، فقیرزاده از او درخواست حلوا کرد. اما او گفت اگر به تو حلوا بدهم، من خواهی شد! کودک فقیر در جواب گفت می‌شوم. ثروتمندزاده او را گفت عوعوی سنگ کن تا به تو حلوا بدهم! آن بیچاره صدای سنگ می‌داد و حلوا می‌گرفت. شلی به آنها نگاه می‌کرد و می‌گریست. مریدان او گفتند چرا گریه می‌کنید؟ در جواب گفت: «نگاه کنید طمع کاری و بی‌قناعتی با انسان چه می‌کند؟ چه می‌شد اگر آن فقیرزاده به نان تنهای خود قناعت می‌کرد و به حلوا آن کودک طمع نمی‌ورزید تا او را سنگ خود نراند.»

### عبدانه

## بهترین روزهایمان مزمین به نام فرزندان علی(ع) است

دین مدار و عاشقان و محبان اهل بیت(ع) در این دیار، آزادی و رادمدردی، شجاعت و استقامت، صبر و بندگی را از فرزندان امیرالمؤمنین(ع) آموخته‌اند و در سایه‌سار سیره آنان حماسه‌ها آفریده‌اند. بی‌سیب نیست که بهترین نامگذاری‌های تقویم، برگرفته از رادمردی حماسه‌سازان این مرز و بوم، مزمین به میلاد اهل‌بیت عصمت و طهارت است. بر این سیاقی خجسته‌زادروز حضرت امام حسین(ع) روز پاسدار نام گرفته و فرخنده میلاد حضرت ابولفضل العباس(ع) نیز روز جانپناز است. باشد که سبک زندگی فرزندان مولای متقیان حضرت علی(ع) را سرمشق خویش قرار دهیم، میلاد مبارک در خشان آسمان تشیع بر پیروان راستین آن اسوه‌های دیانت مبارک با!

حلول ماه شعبان برای ما شیعیان و پیروان سبک زندگی چهارده معصوم، خلوت و شیرینی خاصی دارد، چرا که ولادت سه ستاره را نوید می‌دهد. آغازین روزهای این ماه، ایام شگفتن گل‌های گلستان نبی و ستارگان منور آسمان ولایت و امامت است. روزهایی که مزمین به ولادت سید و سالار شهیدان اباعبدالله‌الحسین(ع)، محمل میلاد اسطوره وفا و تندیس فداکاری قمر بنی‌هاشم حضرت ابولفضل العباس(ع) است و روزهایی که زینت عابدان و سیدالسادگان امام‌زین‌العابدین(ع) قدم مبارک خویش را بر هستی گذاشت، بی‌تردید مردان

### خوشه چین

## کانون‌های ریزگرد روح من

از فضای توصیفی که مولانا درباره علت سبکی روح بیان می‌کند، می‌توان متوجه شد که چرا اساساً ما در طول روز فضای جان و روح خود را به تدریج گل‌آلود و تاریک می‌کنیم. در واقع آنچه در طول روز ما را زخمی و تیره و آشفته می‌سازد پریسه زدن مداوم در خیال فلالی و بهمانی، غم و اندیشه سود و زیان و فرو رفتن و یکی شدن با نقش‌هاست. پس علت اینکه من آن سکون قلبی را در طول روز به تدریج از دست می‌دهم، حضور در چرخه دهها و صدها عادت‌زدگی و شرطی‌شدگی است و تا زمانی که من در متن آن چرخه‌ها و الگوها باشم، روز من روزی تیره، تار و نامبارک خواهد بود. هر کسی می‌تواند فضای درون خود را زیر نظر بگیرد که در مغناطیس چه شرطی‌شدگی‌ها و چه عادت‌هایی قرار گرفته‌اند که مثل سیاه‌چاله‌ای، او را به درون خود می‌کشد. مثلاً من شرطی شده‌ام که هر وقت به مجل کارم رسیدم، یکسری گفتار و رفتار سومی را تکرار کنم. مثلاً مرتب درباره کمبود حقوق و دستمزد خود گلایه و ناله کنم. توجه کنید حق من است که دستمزد و حقوق مناسب دریافت کنم، اما باید تأمل کنم: آیا با قرار گرفتن در مدار گلایه، ناله و خشم می‌توان این حقوق را استیفا کرد؟ یا مثلاً فرض کنید که هنوز از خواب بیدار نشده دست من به سمت گوشی تلفن همراه کشیده می‌شود. انگار که این دست، دست من نیست، بلکه بخشی از اجزای همان شبکه‌های اجتماعی است یا مثلاً من عادت کرده‌ام که وضعیت روانی خود را به لایک‌هایی که از شبکه‌های اجتماعی دریافت می‌کنم، گره بزنم. پس اگر دنبال آن دریای صافی و شکوفایی جان خود هستیم، باید دقیق نگاه کنیم و ببینیم که در طول روز کدام کانون‌های تولید ریزگرد مرا دربرمی‌گیرد و آسمان روان مرا تیره و تار می‌کند.

حسین گل‌محمدی  
حسین فرامرزی  
اغلب ما این حالت دلپذیر و شیرین را در اولین لحظات بعد از بیدار شدن از خواب تجربه کرده‌ایم. لحظه‌هایی که انگار درون ما به دریایی آرام و بدون تلاطم و غبار می‌ماند، یک وضعیت درونی که هر تلاشی برای توصیف آن ناقص و ناکام است، اما در عین حال کلماتی مثل آرامش، شادی و عشق نزدیک‌ترین کلماتی هستند که می‌توان در توصیف آن حالت به کار برد. قلب مطمئن است که ما پیش از روشن شدن ماشین ذهن‌مان یعنی هجوم بی‌امان دلپره‌ها، نقشه‌ها، مقایسه‌ها، تصاویر و سر و صداهای ذهنی تجربه می‌کنیم، در حقیقت همه دارایی واقعی ما در این زندگی است. گاهی برخی افراد به قدری ذهن سلو و به هم ریخته‌ای دارند که متوجه حضور این قلب مطمئن یا آن دریای صاف بدون تلاطم در وجود خود نمی‌شوند. اما چرا ما معمولاً چنین حالت دلپذیری را در ساعات سحر درک می‌کنیم و چه کنیم که بتوانیم این دریای صاف بی‌تلاطم را تا حد مقدور برای خود حفظ کنیم؟ مولانا روایت شنیدنی و دلپذیری درباره علت این سبکی و شادی بی‌سبب بیان می‌کند و می‌گوید: خداوند هر شب ارواح را از دام تن، از زیرسنگینی نقش‌ها، از شر سوسود و زیان و نقشه‌ها و خیال‌ها می‌رهاند، بنابراین جان انسان فرصتی می‌یابد که دوباره بال‌های خود را از زیر لگد کوب خیال‌ها بیرون بکشد: هر شبی از دام تن، ارواح را می‌رهانی، می‌کنی الواح را می‌رهاند ارواح هر شب زین قفس/ فارغان، نه حاکم و محکوم کس/ شب زندان، بی‌خبر زندانیان/ شب ز دولت، بی‌خبر سلطانان/ نه غم و اندیشه سوسود و زیان‌انه خیال این فلان و آن فلان

در کوی نیکانمان

خودمانی